

Современный подросток – кто он?

«Особенности подросткового возраста»

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают повзросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».



Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам.

В 12–13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

«Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)»

Жизнь в семье невозможна без **общения** — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой и т.п.

Удовлетворенность супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты и пр. В этих случаях супругам очень важно понять позицию друг друга, поставить себя на место другого. Несложившиеся отношения между мужем и женой ведут к плохим последствиям. Психологами установлено, что существует связь между супружескими конфликтами и нервно-психическими расстройствами. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека.

В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка.

В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, сомнения, временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы.

Личность родителей играет существеннейшую роль в жизни каждого человека. Не случайно к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, — это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей.

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен породить множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Главное требование к семейному воспитанию — это **требование любви**. Но здесь очень важно понимать, что необходимо не только любить ребенка и руководствоваться любовью в своих повседневных заботах о нем, в своих усилиях по его воспитанию. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал любовь родных, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношении супругов друг с другом.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный **психологический контакт** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить **воспитывающий диалог**? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как высшее проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей

стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьёзный вред контакту с ребёнком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребёнок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Важно **оценивать** не личность ребёнка, а его *действия и поступки*. Действительно, если назвать своё чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить своё поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребёнок оценит своё поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребёнка необходим ещё и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие даёт возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребёнка, принимающих родителей.

В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое. Подростки, как правило, любят своих родителей любыми.

«Я-высказывания»

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.



«Портрет современного подростка»

Слишком говорлив

Чрезмерно подвижен

Имеет высокие требования к себе

Не понимает чувств и переживаний других людей

Ощущает себя отверженным

Любит ритуалы

Имеет низкую самооценку

Часто ругается со взрослыми

Создает конфликтные ситуации

Чрезмерно подозрителен

Постоянно контролирует свое поведение

Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий

Сваливает вину на других

Беспокоен в движениях

Часто спорит со взрослыми

Суетлив

Кажется отрешенным, безразличным к окружающему

Любит заниматься головоломками, мозаиками

Часто теряет контроль над собой

Отказывается выполнять просьбы

Импульсивен

Часто дерется

Имеет отсутствующий взгляд

Часто предчувствует «плохое»

Самокритичен

Не может адекватно оценить свое поведение

Увлекается коллекционированием

Имеет плохую координацию движений

Опасается вступать в новую деятельность

Часто специально раздражает взрослых

Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов

Робко здороваются

Мало и беспокойно спит

Говорит о себе во втором и третьем лице

Толкает, ломает, рушит все кругом

Чувствует себя беспомощным

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню

Метать дротики в мишень

Попрыгать через скакалку

Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции

Подражаться с братом или с сестрой

Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.

Пускать мыльные пузыри

Устроить бой с боксерской грушей

Полить цветы

Забить несколько гвоздей в мягкое бревно

Погоняться за кошкой (собакой)

Пробежать несколько кругов вокруг дома

Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)

Постирать белье

Отжаться от пола максимальное количество раз

Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»

Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить

Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачирикать» его

Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее

**Основные правила,
которые необходимо учитывать родителям
при взаимодействии с подростком**

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Профилактика психологических срывов

Всех подростков объединяет подростковый максимализм, инфантильность, вполне соответствующие возрасту, когда все хочется получить немедленно. Непонимание истинной ценности жизни. Первые два фактора с возрастом обычно проходят, а наплеватьское отношение к собственной жизни может привести к трагедии в любом возрасте.

В подростковом возрасте человек проходит через очередной **возрастной кризис**, а кризисы всегда чреватые неприятностями. Изменяется гормональная сфера, появляются новые интересы, первые влюбленности. Человек взрослеет, а тело остается во многом детским, неуклюжим, отсюда – комплекс неполноценности. Через такие периоды и переживания проходят все дети без исключения, но красивой девочке и мальчику-спортсмену справиться с ними гораздо легче, чем “гадким утятам” и хилым очкарикам-“ботанам”.

Возникают **конфликты**. Назревают конфликты внутренние – взрослея, человек начинает переоценивать себя и свою жизнь. Но большая часть конфликтов – конечно, внешние, с окружающими: с родственниками, с педагогами, со сверстниками. Часто взрослые люди не могут понять, почему незначительная ссора или неосторожное слово приобретает в восприятии подростка космические масштабы. Что ж, далеко не каждый помнит себя в детстве, да и не все дети одинаковы... Хрупкая, неустоявшаяся психика растущего ребенка особенно ранима, и труднее всего справиться с обстоятельствами, когда не только что-то одно не в порядке, но, кажется, весь мир против тебя. Сверстники травят, как героиню К.Орбакайте в фильме “Чучело”, физик обозвал тупицей, мать, разозлившись из-за

двойки, отдала любимого котенка соседке. В общем, по Шекспиру: “Измучась всем, я умереть хочу”. И, бывает, действительно умирают...

Еще один фактор, который может подтолкнуть подростка к действиям с необратимыми последствиями, – это повышенная в этом возрасте *внушаемость*. Благодаря опять-таки соответствующей возрасту склонности к группированию, подросток легко может попасть в неформальную группировку, членом которой объединяют идеи не о жизни, а о смерти. И готы с их траурными одежаниями и ритуалами – отнюдь не самые из них худшие. Гораздо страшнее различные “клубы самоубийц”, которые далеко не в единственном числе присутствуют в Интернете. Переписываясь между собой, такие потенциальные самоубийцы заражают друг друга “романтикой” добровольного ухода из жизни.

Романтизация, *героизация добровольной смерти* ради высоких идеалов – это еще одна игра юношеского воображения, которая может привести к саморазрушительным поступкам. Играя на грани жизни и смерти, легко эту грань переступить по ошибке или незнанию.

Бесценный дар

Основной упор в школьном воспитании педагоги и родители должны делать не на отметки и даже не на идеи общественного служения или патриотизм, а на понимании *жизни как бесценного дара*. Человек должен с самых юных лет уяснить для себя, что добровольно уйти из жизни, как и загубить ее наркотиками или алкоголем, – это легкий, но недостойный уход от ситуации. Что нет неразрешимых ситуаций, что всегда есть выход, даже если его не видно, его стоит поискать, и тогда его обязательно найдешь. Без родительской любви дети чахнут. Но она вовсе не предполагает вседозволенности. Если родители порой ставят границы своему отпрыску, в чем-то ему отказывают или даже накажут за проступок, это вовсе не значит, что его не любят. Если ребенка понимают и принимают, если он хотя бы частично может поделиться с мамой и папой своими переживаниями, он никогда не решится на добровольный уход из жизни.

Потребность любви

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь ребёнок должен ощущать любовь к себе. Потребность любви — это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкайное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Важно знать!

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Нельзя быстро и без труда решить все проблемы подросткового возраста. И подростки, и родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Пройдёт ли семья этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней – любовь или страх.

Нам необходимо учить наших подростков:

- Сосредоточивать своё внимание на хорошем;
- Стараться иметь о себе положительное мнение;
- Заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
- Помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи!
- Детям важно, чтобы рядом был хотя бы один взрослый, на которого можно положиться. Открытое общение в семье позволяет членам семьи благополучно, без риска оказаться непонятыми, выразить всё, что их беспокоит.

Правила общения с ребенком

1. Можно выразить своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.
2. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для того есть основания.
3. Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо того посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перестает восприниматься.
5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
6. Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».
7. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Но при том, возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
8. Если ребенок вызывает своим поведением у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
9. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»
10. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные требования с возможностями ребенка.
11. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела вашего ребенка, пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.
12. О своих чувствах говорите ребёнку от первого лица, сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

Как надо разговаривать

Если вы слышите:	Обязательно скажите:	Не говорите:
«Ненавижу школу!»	«Что происходит в школе,	«Когда я был в твоём

	что заставляет тебя так говорить?»	возрасте... да ты просто лентяй!»
«Всё кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей, давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять подростков в наши дни?»
«Мама, я совершил скверный поступок».	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнёшь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное».	«Если не получится – значит, ты не достаточно постарался!»

Гармония между домашней и школьной жизнью ребенка.

- **Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.** Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.
- **Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.** Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.
- **Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.** Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость - как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше - за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
- **Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.** Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все

мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат.

- **Помогайте ребенку выполнять домашнее задание, но не делайте их сами.** Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказываете их.
- **Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.** Выясните, что интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, - по которой поставлен понравившийся фильм.
- **Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.** Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Для поддержания у ребенка нормальной самооценки важно:

- Безусловно принимать его;
- Активно слушать его;
- Бывать (читать, играть, заниматься) вместе;
- Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется;
- Помогать, когда просит;
- Поддерживать;
- Делиться своими чувствами (доверять);
- Конструктивно разрешать конфликты;
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Хорошо, что ты пришел», «Давай посидим (что-то сделаем) вместе», «Как хорошо, что ты у нас есть»;

То, чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать:

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку — полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.

НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.

НЕ сдерживайте своих чувств — старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные *post factum* или авансом, редко оказываются подлинными.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты — высказывайте сами и непременно выслушивайте детей.

НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжело он ни провинился.

Любите и берегите своих детей, уважаемые родители!